ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು

ಬೆ. ಗೋ. ರಮೇಶ್



ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ (ಟ್ರಸ್ಟ್)

ಎಂಟನೇ ಕ್ರಾಸ್. ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 003

03887

ಇದು ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

೧. ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ಸದಸ್ಯರಾಗಬಹುದು. ವಿವರಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

ಪೋಷಕರು :	ಎರಡು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು
ದಾನಿಗಳು :	ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರು :	ಮುನ್ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳು
ಸಾಮಾನ್ಯ ಸದಸ್ಯರು ;	ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂವತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ 'ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ' ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಹಣ ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗಳು. ಸದಸ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಕುರಿತ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೨. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರ

ುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೂ ಇತರ

ಪಕರಣಗಳು,

ಂಗಮರ್ದನ

ಳಿಗ್ಗೆ 7ರಿಂದ

ಟೆಯವರೆಗೆ

ಾಸನಗಳನ್ನು

ನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು

ತ್ರಿ) ಯಾರು

ಾರ್ಯದರ್ಶಿ

Community Health Cell
Library and Documentation Unit
BANGALORE

ಬೆಳ್ಳಿ ಹಬ್ಬದ ಪ್ರಕಟಣೆ :

ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು

ಬೆ.ಗೋ. ರಮೇಶ್



ಪ್ರಕಾಶಕರು:

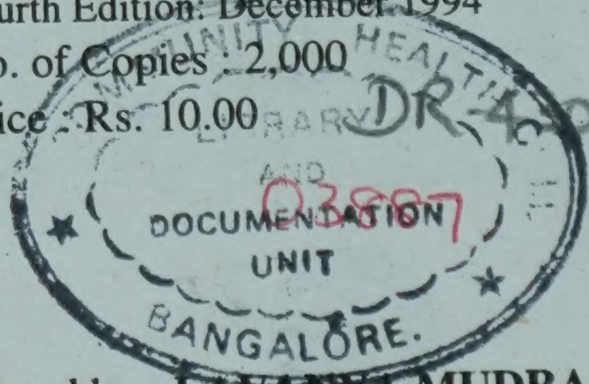
ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ (ಟ್ರಸ್ಟ್)

ಗಾಂಧೀ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಘ

8 ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು ೫೬೦ ೦೦೩

"NIMMA KANNUGALU'
(YOUR EYES)
By : Shri B.G. RAMESH
Pages: iv + 46

First Edition : June 1982
Second Ddition : 1986
Third Edition : August 1991
Fourth Edition: December 1994
No. of Copies : 2,000
Price : Rs. 10.00



Prnted by : **LAVANYA MUDRANA**
No. 19, Near Vidyapeeta Circle,
BSK 1st Stage, Bangalore. 560 050.
Phone : 6610563

Published by : **PRAKRUTHI JEEVANA KENDRA (TURST)**
Gandhi Sahitya Sangha
Malleswaram, BANGALORE- 560 003

ಬಿನ್ನಹ

ಕೇಂದ್ರದ ಮೊದಲ ಪ್ರಕಟಣೆಯಾದ " ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ " ಎಂಬ ಹೊತ್ತಿಗೆಯ ಪರಿಷ್ಕೃತ ರೂಪ " ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು " ಪುಸ್ತಕದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಇದೀಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದ ಕಡೆ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದೆರಡು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದೆರಡು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಗೆಳೆಯ ಶ್ರೀ ಬೆ. ಗೋ. ರಮೇಶ್ ಅವರಿಗೆ ಕೇಂದ್ರವು ಋಣಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಬಹು ಭಾಗವನ್ನು ಡಾ || ಜೆ. ಆಗರ್‌ವಾಲ್ ಅವರ 'Care of Eyes' ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ನೇರ ಅನುವಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ಇತ್ತ ಡಾ|| ಜೆ. ಅಗರವಾಲ್ ಅವರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಸಲಹೆಗಳನ್ನಿತ್ತ ಡಾ|| ಬಿ. ಎನ್. ಬ್ರಹ್ಮಾಚಾರ್ಯ ಡಾ || ಹೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ . ಶ್ರೀ ನೀ. ಕಸ್ತೂರಿ ಮತ್ತು ಡಾ || ಕೆ. ಹೆಚ್. ರಂಗಯ್ಯ ಅವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟ ಲಾವಣ್ಯ ಮುದ್ರಣಾಲಯದ ಮಾಲೀಕರಿಗೂ ಕೇಂದ್ರವು ಋಣಿಯಾಗಿದೆ.

ಎಂದಿನಂತೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವರೆಂಬ ಭರವಸೆ ನಮ್ಮದು.

ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ
ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ
ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು ೩.

ಪರಿವಿಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು



ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ದೇವರ ಒಂದು ವರ. ಕಣ್ಣು ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ಕೊಡುವ ಕಣ್ಣು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳ ಪರಿಚಯವಾಗುವುದು ಕಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ. ಸುತ್ತಲ ಜಗತ್ತನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣು ಅವಶ್ಯವಾದ ಸಾಧನ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಯಾರೂ ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವೇಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಕಾಣಬರುವುದೋ ಆಗ ನಾವು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನರಿತು ಗಾಬರಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಕಣ್ಣು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ದುರಂತ. ದೃಷ್ಟಿನಾಶವೆಂದರೆ ನಾವು ಇದ್ದೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ. ಅದೊಂದು ನೀರಸ ಬಾಳು. ಕಣ್ಣಿಲ್ಲದ ಕುರುಡರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಕಣ್ಣು ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿತ್ತೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು ಸಹಜ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಅಂಧತೆಗೆ ಅವರ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನಬಹುದು. ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಅಂಧತೆ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳು ಮಾನವನ ಹಣೆಯ ಬರಹ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಅಂತಹ ಅದೃಷ್ಟವಾದಕ್ಕೆ (Fatalism) ಎಡೆಯಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ನಾವು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವು ಇರುವ ಉದ್ದೇಶವಾದರೂ ಏನು? ದೃಷ್ಟಿನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಏನು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಣ್ಣುರಿ, ಕಣ್ಣುನೋವು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯ ಮುಂತಾದವು ಉಂಟಾದಾಗ ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಇರಬೇಕಾದುದೇ.

ಕೆಲವು ರೂಪದ ಅಂಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ; ನಿಜ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಅಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಧತೆಯು ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದ ಅನವಶ್ಯಕ ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಆಧುನಿಕ ನೇತ್ರೌಷಧ ವಿಜ್ಞಾನವು (Opthalmic Science) ಅದ್ಭುತವಾದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತೃತಗೊಳಿಸಿ ದೂರದ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಅಣಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಮೇಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯು ಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡದೆಯೇ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಹೇಳಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಧತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆರವು ನೀಡಿದಂತೆ. ನೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣವಿಲ್ಲದೆ ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹುಟ್ಟುಕುರುಡಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಜೀವನದ ಮತ್ತು ನಿಸರ್ಗ ಸೌಂದರ್ಯದ ಪರಿಚಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾರಿಗೆ ವಿಶಾಲವಾದ ಸಮುದ್ರದ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಅಲೆಗಳ ಪರಿಚಯವಿದೆಯೋ, ಯಾರಿಗೆ ಅನೇಕ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚಿಟ್ಟೆಗಳ ಮತ್ತು ಹೂಗಳ ಪರಿಚಯವಿದೆಯೋ ಯಾರಿಗೆ ಪರ್ವತಗಳ ಮೇಲೆ, ಹಸಿರು ಕಣಿವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾರಾಡುವ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಪರಿಚಯವಿದೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಹೋದರೆ ಅದು ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲದ ದುರಂತವೇ ಸರಿ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಲಾಭವಿರುತ್ತದೋ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಒಂದು

ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ ಆ ರೋಗವು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ ಹಾಗೂ ಅಂಥರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಗೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚದ ಒಂದಂಶವಷ್ಟೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಓದುಗರು ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚುವ ಮುನ್ನ ಬರುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನ ನೇತ್ರತಜ್ಞ ಡಾ||ಡಬ್ಲ್ಯು. ಹೆಚ್.ಬೇಟ್ಸ್‌ರ ಕಾಣಿಕೆ ದೊಡ್ಡದು. ಅವರು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ನೇತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿ, ಯುವಕರಾಗಲಿ, ವೃದ್ಧರಾಗಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕಣ್ಣು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಬಗೆ

ಕಣ್ಣುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಂಗಗಳು. ಕಣ್ಣುಗಳಿರುವುದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಎಲುಬಿನ ಗೂಡುಗಳಲ್ಲಿ. ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆಯೇ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾಳೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣೀರು ಕಣ್ಣಿನೊಳಕ್ಕೆ ಧೂಳು ಬೀಳದಂತೆ ತಡೆಯುವುವು. ಆಕಸ್ಮಿಕ ವಾಗಿ ಧೂಳುಬಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಕಣ್ಣೀರು.ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯು (Eye ball) ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಪದರ ಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಪದರವು ಕಾಲ್ಚೆಂಡಿನ ಚರ್ಮದ ಹೊದಿಕೆಯಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೂ ಬಲಯುತವಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಚನೆಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ. ಈ ಪದರದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವು ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಬಿಡಲು ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿದ್ದು, ಉಳಿದ ಭಾಗವು ಬಿಳಿ

ಯಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಹೊರಪದರದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಭಾಗವನ್ನು ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ (ಕಾರ್ನಿಯ) ಎಂದೂ, ಪಾರದರ್ಶಕವಲ್ಲದ ಭಾಗವನ್ನು ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯ ಬಿಳಿ ಪೊರೆ (ಸ್ಕ್ಲೀರ) ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಧ್ಯಪದರವು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಿಂದಿದೆ. ಕಣ್ಣನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಇದರ ಕೆಲಸ. ಈ ಪದರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಪೆ (Pupil) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಒಂದು ರಂಧ್ರವಿದ್ದು ಅದು ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಒಳಪದರವು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗ್ರಾಹಿ ಎನ್ನಬಹುದು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಕ್ಷಿಪಟ (ರೆಟಿನಾ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಳಪದರದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ಒಂದು ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಂತೆ ಮಸೂರ (Lens)ವಿದೆ. ಈ ಪದರವು (ರೆಟಿನಾ) ಕ್ಯಾಮರಾದ ಛಾಯಾಪಟಲ (Film)ವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಮರಾದ ಛಾಯಾಪಟಲಕ್ಕೂ ಕಣ್ಣಿನ ತೆಳುವಾದ ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಕ್ಯಾಮರಾದ ಫಿಲ್ಮ್ ಎಲ್ಲಾ ಬಿಂದುಗಳಲ್ಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಫಿಲ್ಮ್ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹ್ಯ ಶಕ್ತಿಉಳ್ಳ ಒಂದೇ ಒಂದು ಬಿಂದುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಿಂದುವು ಗುಂಡುಸೂಜಿಯ ತಲೆಯಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಮಧ್ಯೆ ಬಿಂದು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿನ ಭಾಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಇಲ್ಲಿನ ಫಲಿತಾಂಶ.

ಈ ಪದರದಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳು ಒಂದು ನರಗಳ ಸಮುದಾಯ (ದೃಷ್ಟಿನರ)ದಿಂದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವ ಮೆದುಳಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೊಯ್ಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಬರುವ ಜ್ಞಾನದ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ಕಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ ಒದಗಿ ಬಂದದ್ದು.

ನೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲತತ್ವ:

'ಕಣ್ಣಿರುವತನಕ ನೋಟ,' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಅದು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬಾರದು.

ನೀವು ಓದುವ ವಿಧಾನ ಸರಿಯಿಲ್ಲವೆ? ಹಾಗೆ ಓದುವಾಗ ಮೊದಲನೆಯ ಪದವನ್ನಾಗಲೀ, ಅಥವಾ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದ ಮೊದಲ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ನೋಡಲಾಗದುದನ್ನು ಎಂದಾದರೂ ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ನೋಡಿದಂತೆಲ್ಲಾ ನೀವು ನೋಡಿದ್ದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಲಾಗದುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ ?

ಈಗ ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಣ್ಣವನ್ನು, ಉದಾಹಣೆಗೆ ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದಲು ಬಿಡಿ. ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದುವವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಉಂಟಾದ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುವವರೆಗೆ ಅವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಅರ್ಧ ಸೆಕೆಂಡು ಕಾಲ ಮೊದಲನೆಯ ಪದ ಅಥವಾ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ನೋಡಿ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮಗುಂಟಾದ ಶ್ರಮದಿಂದ ಸಡಿಲವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ನೀವು ಉತ್ತಮಗೊಂಡ ಅಥವಾ ನಿರ್ಮಲ ದೃಷ್ಟಿಯ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ನೀವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನೋಡಿದ ವಿಸ್ತಾರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅರ್ಧ ಸೆಕೆಂಡು ಕಾಲ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಮುಚ್ಚಿ ನೀವು ನೆನಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಬಣ್ಣವನು ನೆನಪಿನಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪುನಃ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವಷ್ಟು ಕಾಲಮುಚ್ಚಿರಿ. ಮತ್ತೆ ಅರ್ಧ ಸೆಕೆಂಡು ಕಾಲ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದಾಗ, ಕಣ್ಣುಗಳು ತಮ್ಮ ಉತ್ತಮಗೊಂಡ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಅರ್ಧ ಸೆಕೆಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವನ್ನು ತೆಗೆದಿರಬಹುದು ಎಂಬ

ಅಂಶ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಯು ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿಯ ಬದಲು ದೂರದೃಷ್ಟಿಯದಾಗಿದ್ದರೆ ಇದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ದೂರದಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಷರಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ನೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ವಿರಾಮದ ಮೂಲತತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡಬಹುದು.

ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ:

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವುದು. ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡದಿರುವದು, ಅಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಭೌತಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು ಇವು ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಎವೆಯಿಕ್ಕದೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡವುದೂ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಕಣ್ಣು ಒಂದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ. ಅದರ ಕೆಲಸ ಇತರ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಂತೆಯೇ. ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳುವಂತೆ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಿಂದ ವಾಸನೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಕಣ್ಣು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತದೋ, ಆಗ ದೃಷ್ಟಿಯು ಕುಂದುತ್ತದೆ. ದೂರದ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟಾಗ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ (Myopia) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟಾಗ ದೂರದೃಷ್ಟಿದೋಷ (Hypermetropia) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಕಣ್ಣಿನ ದುರುಪಯೋಗವೇ. ಇತರ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

೧. ಮೇಲಿನ ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ವಿರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದು.

೨. ಓದುವಾಗ, ಬರೆಯುವಾಗ, ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವಾಗ, ಚಲನಚಿತ್ರ ಇಲ್ಲವೆ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವಾಗ ಇತ್ಯಾದಿ ವೇಳೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪು ತಪ್ಪಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

೩. ಕೆಟ್ಟದಾದ ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ; ತನಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

೪. ಭಯ, ಕುತೂಹಲ (ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು), ಚಿಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅನಾನುಕೂಲತೆ.

೫. ಅಪರಿಪೂರ್ಣ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು.

೬. ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ಮಾಲೀಕರಣ.

೭. ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಭೋಗ, ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ.

೮. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುವ ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಲವಣಗಳ ಕೊರತೆ.

ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು:

ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

೧.ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳು : ಪ್ರಕೃತಿಯು ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವುದು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊರವಸ್ತುಗಳಿಂದ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಧೂಳು, ಹೊಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲೂ ಹೌದು. ಮೇಲಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಕೆಳಕ್ಕಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯು ಉತ್ತಮವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಮೇಲೆತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ ದೃಷ್ಟಿಯು ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ.

೨.ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದು: ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದು ಕಣ್ಣಿನ ಸಹಜವಾದ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಲು ಮಿಟುಕಿಸುವುದು ಶೀಘ್ರ ವಿಧಾನ. ಸಹಜವಾಗಿ

ಮಿಟುಕಿಸುವಾಗ ಮೇಲು ರೆಪ್ಪೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ಪುನಃ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಚ್ಚರವಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಪದೇ ಪದೇ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಅಗತ್ಯ. ಓದುವಾಗ ಪ್ರತಿಸಾಲಿಗೂ ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಿಟುಕಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಧಾರಣ ದೃಷ್ಟಿ ಉಳ್ಳವರು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨೫ ರಿಂದ ೪೦ ಸಾರಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವರು. ಮಿಟುಕಿಸುವುದೆಂದರೆ ರೆಪ್ಪೆ ಹೊಡೆಯುವುದೆಂದು (Winking) ತಿಳಿಯಬಾರದು. ರೆಪ್ಪೆ ಪೊಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಮೇಲು ರೆಪ್ಪೆಯು ಕೆಳರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ತಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅಲುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕೆಟ್ಟದು.

೩. **ಓದುವದು:** ಓದುವಾಗ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಗಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ ತಲೆಯನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಲಿಸಿ. ಎಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದೋ ಅಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕವಿರಬೇಕು. ಇದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ತೀರ ಮಂಕಾದ ಅಥವಾ ತೀರ ಪ್ರಖರವಾದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಓದಬೇಡಿ. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಓದುವಾಗ ಬೆಳಕು ನೇರವಾಗಿ ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ನೇರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮುದ್ರಣವನ್ನು (Fine Print) ಓದುವುದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಕರ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಅನಾನುಕೂಲತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಓದಿದಾಗ ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಯಾವ ಅನಾನುಕೂಲತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಓದುವುದು ಮುಪ್ಪಿನ ಕಾಲದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ (Presbyopia)ವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಚಲಿಸುವ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಓದುವುದು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕ. ಗಮನಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಸ್ತುವು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಭಾಸವಾದಾಗ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ನೋಟಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿತ ಮೊದಲು ಉಂಟಾಗುವುದು: ಆದರೆ ಇವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಅಭ್ಯಾಸವಾದರೆ ದೃಷ್ಟಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೪. **ಬರೆಯುವುದು:** ಬರೆಯುವಾಗ ದೃಷ್ಟಿಯು ಲೇಖನಿಯ ಮುಳ್ಳಿನ (Nib) ತುದಿಯ ಮೇಲಿರಲಿ. ಮುಳ್ಳಿನಚಲಸೆಯೊಂದಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯು ಚಲಿಸಲಿ. ಪದೇ ಪದೇ

ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವ ತಪ್ಪೆಂದರೆ ಮುಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರೆಯುತ್ತಾ ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬರುವ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ನೋಡುತಾ ಹೋಗುವುದು.

೫.ಚಲನಚಿತ್ರ (Cinema): ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಫಲಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನಚಿತ್ರವೂ ಒಂದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿದೆ. ಅದು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ತೊಂದರೆ. ಅನಾನುಕೂಲತೆ ಮತ್ತು ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿಯ ಇಳಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸತ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಹಳ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡುವುದು. ಅಥವಾ ನೋಡುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಶ್ರಮವುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ನೋಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಈ ಶ್ರಮಪಡಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದಾದರೆ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ನೋಡಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ಕೂರುವ ಕುರ್ಚಿಗೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಒರಗಿಸಿ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಗಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಕ್ಕಿರಲಿ. ಪದೇ ಪದೇ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತಿರಿ. ದೂರದರ್ಶನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು (ಟಿ.ವಿ) ನೋಡುವಾಗಲೂ ಇದೇ ವಿಧಾನ ಸೂಕ್ತ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಕ್ಕಳು ಟಿ.ವಿ. ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಶ್ರಮ. ಮೇಲಾಗಿ ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ.ನೋಡಲು ಒದಗಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂದಾಗಬಹುದಾದ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

೬. ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವುದು: ಸೂಜಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಹೊಲಿಗೆ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೆಟರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಲು ಬಳಸುವಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಶ್ರಮದಿಂದ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾಡಬಹುದಾದ ತಪ್ಪೆಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘ ವಿರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಿಸುವುದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸೂಜಿಯ ಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಗಣ್ಣಿಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಪಾಠಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಬಗೆ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿರುತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವೂ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಕುರಿತು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡದಿರುವುದೂ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಪಾಠ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಗತ್ಯ.

ನೀವು ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಂದೆ ನೋಡಿಲ್ಲದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಇಲ್ಲವೇ ನೀವು ಪರಿಚಿತವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಷ್ಟು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಅಷ್ಟು ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿಷ್ಟೆ: ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅಪರಿಚಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಶ್ರಮಪಡುತ್ತವೆ. (ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ) . ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದಾಗ ಕೂಡ, ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಪರಿಚಿತ ಬರವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಪಟಗಳು, ದೂರದ ಭೂಪಟಗಳು, ರೇಖಾಕೃತಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಶ್ರಮ ತಂದುಕೊಂಡು ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಕಣ್ಣು ಪರಿಚಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ರಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮ ಇದ್ದಾಗ ಏನನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಪರಿಚಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬಲ್ಲರು. ಪರಿಚಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬಲ್ಲವರಾದಲ್ಲಿ ಅಪರಿಚಿತ ವಸ್ತುಗಳನು ನೋಡುವಾಗಲೂ ಬಹು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರತಿ ತರಗತಿಯ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲೂ ಒಂದು ಸ್ನೆಲನ್ (Snellen) ಪರೀಕ್ಷಾ ಪಟವನ್ನಿಡಬೇಕು.ಹುಡುಗರು ಪ್ರತಿದಿನ ಅದನ್ನು ಓದಬೇಕು. ಓದುವಾಗ ನಿಶ್ಶಬ್ದದಿಂದರಬೇಕು.ತಾವು ಕುಳಿತಲ್ಲಿಂದಲೇ ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಇಲ್ಲದೇ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಓದಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಪ್ರತಿಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದಿನದ ಮೊದಲ ತರಗತಿಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಮಾಡಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಥ ಪಟಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ನೋಟಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗದಂತೆ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಸ್ನೆಲನ್ ಪಟದಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಷರಗಳು ನಿಯಮಿತ ದೂರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪುಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ನೋಟ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಇದುಸಾಕು.

ನೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ (Eye Education):

೧. **ಓದುವುದು:** ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬದಲಿಸಿ. ಪುಸ್ತಕ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಸುಮಾರು ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ಅಂಗುಲಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿರಲಿ. ಆಡಿಗಡಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಿ.

೨. **ಬರೆಯುವುದು:** ಲೇಖನಿಯ ಮುಳ್ಳಿನ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತಿರಿ. ಬರೆಯುವಾಗ ಹಿಂದೆ ಬರೆದ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಓದಬೇಡಿ.

೩. **ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವುದು:** ಸೂಜಿಯೊಂದಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚಲಿಸಿ.

೪. **ವಾಹನ ಬಿಡುವುದು:** ರಸ್ತೆಯಿಂದ ವೇಗಮಾಪಕದತ್ತ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ.

೫. **ಸೈಕಲ್ ಬಿಡುವಾಗ :** ರಸ್ತೆಯು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಭಾಸ ವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

೬. **ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ:** ಚಲಿಸುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟನೋಟ

ಇಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಿ. ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ನೋಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

೭. ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋದಾಗ: ಗುರುತು ಹಲಗೆ (Sign boards) ಗಳನ್ನು ಓದಬೇಡಿ.

೮. ನಡೆಯುವಾಗ: ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಿ.

೯. ಲಿಫ್ಟ್ ಹತ್ತುವಾಗ: ಲಿಫ್ಟ್ ಯಂತ್ರದ ಚಾಲಕನನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ.

೧೦. ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯ ಜ್ವಾಲೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು: ಒಂದು ನೂರು ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಜ್ವಾಲೆಯತ್ತ ದೃಷ್ಟಿಹರಿಸಿ.

ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಸುಲಭ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

೧.ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಕಣ್ಣಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಅದ್ಭುತ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ' ತುಂಬಿವೆ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಸುಮಾರು ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಗಡಿಯಾರದ ಸಾಮಾನ್ಯಲೋಲಕ (Pendulum) ದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಎಡಕ್ಕೂ ಬಲಕ್ಕೂ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಆಡಿಸಿ. ಇದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉರಿಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಡ. ಸೂರ್ಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಲ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಅನಾನುಕೂಲತೆ ಉಂಟಾದ ಕ್ಷಣವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಒಳಗೆ ಹೋದ ಕಿರಣಗಳು ಅಕ್ಷಿಪಟದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೂ ಬಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿನ ದ್ಯುತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ನರಗಳಿಗೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

೨. ಕಣ್ಣು ತೊಳೆಯುವುದು: ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ನೆರಳಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ತಣ್ಣೀರು ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲು ಇಲ್ಲವೆ 'ಐಕಪ್' (Eye Cup) ಎಂಬ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. (ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಐಕಪ್‌ನಲ್ಲಿನ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ).

೩.ಅಂಗೈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Palming): ಅಂಗೈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿಕಾರಕ. ಅಂಗೈಗಳ ಗುಳಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಬೆಳಕೂ ಬೀಳದಂತೆ ಮರೆಮಾಡಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. ಈಗ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲೆಯು ವ್ಯಾಪಿಸುವುದು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಿತವಾದ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾರಣೆಗೆ; ನದಿಯಲ್ಲೊಂದು ದೋಣಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವುದು, ಒಂದು ಹೂವು ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೆಲವರು ಪರಿಚಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಹಾಗೆಯೇ ಹುಡುಗಿಯರು ಬೊಂಬೆಗಳನ್ನು, ಹುಡುಗರು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಚೆಂಡನ್ನು, ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಮರೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಕಲ್ಪನೆಯು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯಂತೆಯೇ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ನರಗಳ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಸ್ಮೃತಿಶಕ್ತಿಯೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೪. ಮಧ್ಯಸ್ಥಿರೀಕರಣ ಅಥವಾ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ನೋಟಶಕ್ತಿ: ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿನ ಕಣ್ಣು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ತಾನು ನೆಟ್ಟನೆ ನೋಡಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೆ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿರೀಕರಣ ಎನ್ನುವರು.

ಓಂ ಚಿತ್ರ ಪಟದ ಒಂದು ರೇಖೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ರೇಖೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ. ಗಮನಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರತಿರೇಖೆಯೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿ ರೇಖೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ರೇಖೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿ

ಬದಲಿಸುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳ ಜತೆಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ. ಚಿತ್ರಪಟದ ಪ್ರತಿಮೂಲೆ ನೋಡುವಾಗಲೂ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಿ.

೫. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಓದುವುದು (Fine Print Reading): ಯಾವ ದೂರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಣುವುದೋ ಆ ದೂರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮುದ್ರಣ ಓದುವುದು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಪ್ರತಿಸಾಲಿಗೂ ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಿ.

೬. ಬದಲಿಸುವುದು (Shifting): ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಒಂದು ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಬಿಂದುವಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನೆಲನ್ ಚಿತ್ರಪಟದ ಒಂದು ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಕ್ಷರಕ್ಕೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳು ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಅವುಗಳ ದಿಟ್ಟನೋಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಗಾಳಿಗೆ ತೂಗಾಡುವ ಹಗುರವಾದ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಆಕರ್ಷಕ ಬೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೂಗು ಹಾಕುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ದಿಟ್ಟಿಸಿನೋಡುವುದು ತಪ್ಪಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುವುದು.

೭. ಜೋಲಾಡುವುದು (Swinging): ಒಂದು ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಬಿಂದುವಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಥವಾ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಬದಲಾದಾಗ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಚಲನೆಯ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು.

೮. ಮೂಲ ಅಕ್ಷರಗಳು: ಅಚ್ಚಿನ ಸಾಲುಗಳ ನಡುವಣ ಬಿಳಿಯ ಜಾಗವನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಮೂಲ ಅಕ್ಷರಗಳ ಪಟವನ್ನು ಓದಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾಲಿಗೂ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಿ.

ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು.

೧. ತಲೆನೋವು:

ನೇತ್ರರೋಗಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ತೊಂದರೆ ತಲೆನೋವು. ತಲೆ ನೋವೆಂದು ಹೇಳುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಶ್ರಮ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಕೆಲವು ರೋಗಸ್ಥಿತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಶೀತ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂಗಿನ ತೊಂದರೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಟ ಇವುಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇವುಗಳಿಂದಾದವು.

ಆಯಾಸ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಇವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ತಲೆನೋವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ತಂಪು ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಪಾನಿಯಗಳ ಸೇವನೆ, ತಲೆಯನ್ನು ನೀವುವುದು ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಓದುವಾಗ, ಬರೆಯುವಾಗ, ಚಲನಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವಾಗ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವಾಗ, ವಾಹನ ಬಿಡುವಾಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ತಪ್ಪು ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು. ನೋಡುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗುವುದು.

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ವೇಳೆ ಅಂಗೈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮುದ್ರಣದ ಓದುವಿಕೆಗಳು, ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಇವು ಸಹಾಯಕ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕನ್ನಡಕಗಳು ಧರಿಸಿದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕನ್ನಡಕದ ಸಂಖ್ಯೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಕನ್ನಡಕದ ಮಸೂರ (Lens)ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇರಬಹುದು.

ತೀವ್ರವಾದ ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುರಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ನಿದ್ದೆಯ ನಂತರ

ಬರುವ ನೋವು ಗ್ಲಾಕೋಮ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಬರಬಹುದು. (ಗ್ಲಾಕೋಮ ಅಧ್ಯಾಯ ನೋಡಿ).

ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿನ್ಯೂನತೆಯೇ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ. ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಣೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ತಲೆನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯಕ ವಾಗುತ್ತವೆ.

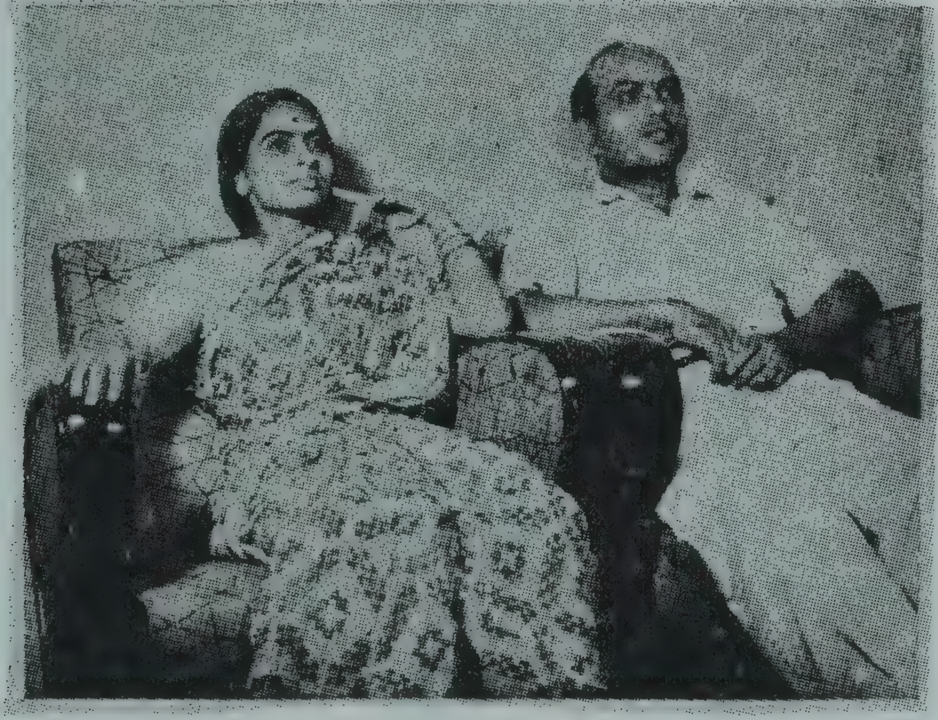
ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂಗಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ತಲೆನೋವಿಗೆ ವಿಶೇಷ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗಮನ ಅಗತ್ಯ.

೨.ಕಣ್ಣುರಿ (Inflammation of the Eye)

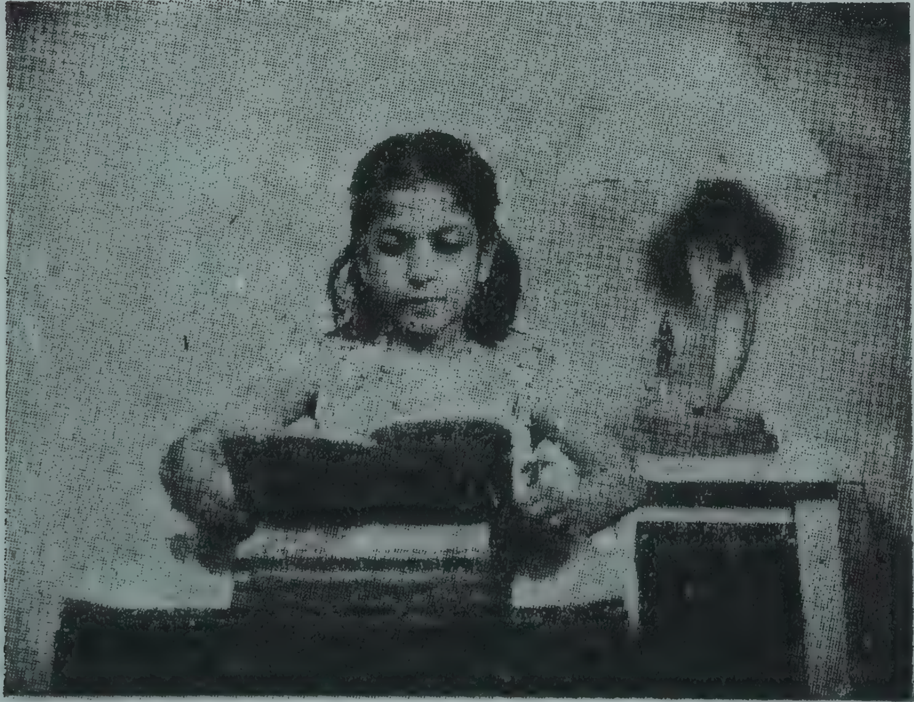
ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುರಿ ಆಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕಣ್ಣುರಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಹೊರವಸ್ತು, ಧೂಳು, ಕೆಟ್ಟಗಾಳಿ, ಧೂಮಪಾನ, ಅತಿಯಾದ ಕುಡಿತ ಹಾಗೂ ಸರಿಹೊಂದದ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುರಿ ಬರಬಹದು.

ಕಣ್ಣುರಿಯಾದಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಭಾರವಾದಂತೆ ತೋರುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಸೌಮ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ ತುಂಬ ಸಹಾಯಕ. ವಿಪರೀತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ನೇತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ತೀವ್ರ ಬೇನೆ ಬಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಅಪಾಯ ಒದಗಬಹುದು.



ಚಲನ ಚಿತ್ರ ನೋಡುವ ವಿಧಾನ



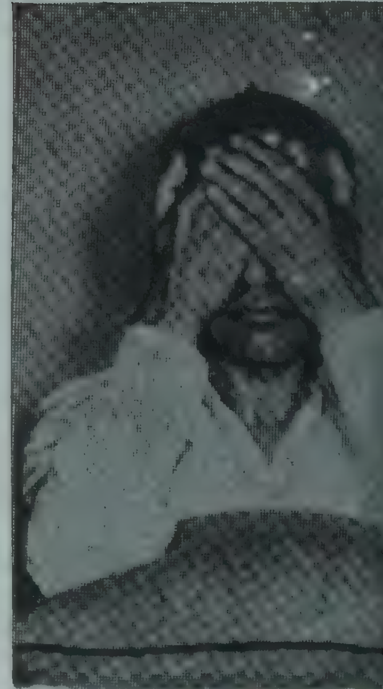
ಸರಿಯಾಗಿ ಓದುವ ರೀತಿ



ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ರೀತಿ



ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡುವಿಕೆ



ಅಂಗೈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಓಂ ಚಿತ್ರ ಪಟ

Fundamentals

By W. H. Bates, M.D.

1. Central Fixation Is seeing bestwhere you are looking .

2. Favourable conditions : Light May be bright or dim. The distance of the print from the eyes, where seen best, also varies with people.

3. Shifting : With normal sight the eyes are moving all the time.

4. Swinging: When the eyes move slowly or rapidly from side to side. Stationary objects appear to move in the opposite direction.

5. Long Swing: Stand with the feet about one foot apart, turn the body to the right, at the same time lifting the heel of the left foot. Do not move the head or eyes or pay any attention to the apparent movement of stationary objects. Now place the left heel on the floor, turn the body to the left, raising the heel of the right foot. Alternate.

6. Drifting Swing: When practising this swing, one pays no attention to the clearness of stationery objects which appear to be moving. The eyes wander from point to point slowly, easily, or lazily, so that the stare or strain may be avoided.

7. Variable Swing: Hold the forefinger of one hand, six inches from the right eye and about the same distance to the right look straight ahead and move the head a short distance from side to side. The finger appears to move.

8. Stationary Objects Moving: By moving the head and eyes a short distance from side to side being sure to blink one can imagine stationary objects to be moving

9. Memory: Improving the memory of letters and others, improves the vision for every thing.

10. Imagination: We See only what we think or what we imagine We can only imagine what we remember.

11. Rest: All cases of impterfect sight are improved by closing the eyes and resting them

12. Palming: The closed eyes may be covered with the palm of one or both hands

13. Blinking: The normal eye blinks or closes and opens very frequently.

೩.ಪೊರೆ (Cataract)

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೊರೆ ಬಂದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆ (Pupil) ಯು ಕಪ್ಪಗಿರುವುದರ ಬದಲು ತಿಳಿಬೂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷಿಪಟದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಸೂರದ ಅಪಾರದರ್ಶಕತೆ (Opacity)ಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿದ್ದ ಮಸೂರ ಯಾವಾಗ ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗುವುದೋ ಆಗ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ಮಸೂರದ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣಿನ ಪಟಲದಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಕುರುಡರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೊರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಇದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗಾಯವಾದರೂ ಪೊರೆ ಬರಬಹುದು. ಸಮೀಪದೃಷಿ ದೋಷ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಬರಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಸಮೀಪ ಅಥವಾ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವುಳ್ಳ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪೊರೆ ಬಂದಾಗ, ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಅಂದರೆ ಬದಲಿಸುವುದು. ಜೋಲಾಡುವುದು, ಅಂಗೈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮೂಲ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನೆರವಾಗುವುವು.

ಪಕ್ವವಾದ ಪೊರೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೪.ಗ್ಲಾಕೋಮ (Glaucoma)

ಇದು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾದ ನೇತ್ರರೋಗ ಮತ್ತು ಬಹುವೇಳೆ ರೋಗಿಯು ಈ ರೋಗವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಮಾಡದೆ ತನ್ನ ಅಂಧತ್ವ (Blindness)ಕ್ಕೆ ಕಾರಣನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮೊದಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೆ ಹೋದರೆ ಮತ್ತೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ವಾಸಿಮಾಡಲಾಗದ ಪೂರ್ಣ ಕುರುಡಿಗೆ ಇದು ದಾರಿ.

ಗ್ಲಾಕೋಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಗ್ಲಾಕೋಮ ದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಂಧತೆಯ ನಿವಾರಣೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ.

ಮುಂಚೆಯೇ ಗ್ಲಾಕೋಮದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸತತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದ್ರವಗಳ ಒತ್ತಡದ ಹೆಚ್ಚಳ ಗ್ಲಾಕೋಮ ಇಲ್ಲವೇ ಗಟ್ಟಿಕಣ್ಣಿನ ಲಕ್ಷಣ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಖಾಯಿಲೆ ಇದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅಪರೂಪ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡ ಆಗತಾನೆ ಹೆಚ್ಚಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ತಲೆನೋವು ಅದರಲ್ಲೂ ನಿದ್ದೆಯನಂತರ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಮಂಕಾದ ನೋಟ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಸುತ್ತ ಕಾಮನ ಬಿಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಲಯಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ ತಲೆಯ ಮೇಲುಭಾಗವೇ ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಮೊದಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸಹಾಯಕ. ಸೂರ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಂಗೈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಜೋಲಾಡುವುದು ಇವು ಅಗತ್ಯ. ಆವಿಸ್ನಾನ (Steam Bath) ಉತ್ತಮ. ಸೌಮ್ಯ ವಿರೇಚಕ (Purgatives)ಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಎನಿಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಡಬೇಕು. ಕೆಲವು ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರೋಗಿಯು ಅದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಒಬ್ಬ ನೇತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಹೋಗತಕ್ಕದ್ದು.

೫. ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣು (Squint):

ನಮಗೆ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡುವಾಗ

ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಎರಡೂ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಈ ಎರಡು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಗೂಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲೂ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಣ್ಣು ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣು ಅಥವಾ ಮಾಲಗಣ್ಣು. ಇದು ತುಂಬ ಕ್ಲೇಷದಾಯಕ ದೋಷ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಯ ಮುಖಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು: ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲಾ ನೇತ್ರ ದೋಷಗಳಿಗೂ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ತಾಯಂದಿರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಕೂದಲನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡದಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೀಸೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ, ಮಗು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿನ ಹಾಲಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದಂತೆ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ಅನುಕರಣಶೀಲರು. ಅದುದರಿಂದ ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಯಾತನೆ ಪಡುತ್ತಿರುವವರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರು ತಾವೂ ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣಿರುವವರಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಹಾಗೆ ಆಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಮಗುವು ಬೆಳೆದಂತೆ ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವು ಒಂದರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದೊಳಗಿದ್ದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನದು ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣೆಂದು ಇತರ ಗೆಳೆಯರು ಕಿರುಕುಳ ಪಡಿಸಿ ಗೊತ್ತಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಆ ದೋಷವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗುವನ್ನು ತಾಳಲಾಗದ ನರಳಾಟದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವಾಗ ವ್ಯಾಯಮಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕಣ್ಣು ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣಿಗೆ ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಂಗೈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮುದ್ರಣ ಓದುವುದು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸಹಾಯಕ.

ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನೋಡಿ ನಂತರ ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿನ ಗೋಡೆಯನ್ನು ನೋಡಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಎರಡು ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಪೆನ್ಸಿಲ್ಲಿನ ತುದಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮೂಗಿನ ಬಳಿಗೆ ತನ್ನಿ.

ಕಣ್ಣು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣಿಗೆ ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಂಗೈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸರಿಯಾದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಜೋಲಾಡುವ ವ್ಯಾಯಮ ಇವು ಸಹಾಯಕ. ಸರಿಯಾದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ೧೮ ಅಂಗುಲಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿನ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ ತುದಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣಿರುವ ಕಣ್ಣಿನ ಪಕ್ಕದ ಕಿವಿವರೆಗೆ ತನ್ನಿ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿರುವ ಸ್ಟಿರಿಯೋಸ್ಕೋಪ್, ಆಂಬ್ಲಿಯೊ ಸ್ಕೋಪ್ ಮುಂತಾದ ಉಪಕರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯವಾಗುವುದು.

೬. ಕುರುಡು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು:

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಕಡುಬಡತನದಿಂದಾಗಿಯೋ, ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಿದೆಯೋ ಪುಷ್ಟಿರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕುರುಡಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಗಾಡು ಜನರಲ್ಲಿ ಕುರುಡು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕುರುಡಿನ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ: ಸಿಡುಬು, ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಯ ಊತ, ಗಟ್ಟಿ ಕಣ್ಣು, ಪೊರೆ, ಮೇಹ ಸಂಬಂಧದ ರೋಗಗಳು,

ಕಣ್ಣಿನ ಆಂತರಿಕ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒದಗುವ ಅಪಘಾತಗಳು. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕುರುಡನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು; ಮತ್ತೆ ಕೆಲವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿನ ದೋಷಗಳಿಂದ ಒದಗಿಬಂದ ಕುರುಡು, ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ರೋಗಗಳ ನೆವದಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಕುರುಡನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೧೦ ರಷ್ಟು ವಾಸಿಯಾಗದ ಕುರುಡು. ಶೇಕಡ ೫೦ ರಷ್ಟು ಕುರುಡರನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಬಡತನ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ಕುರುಡರಿಗೆ ಆಧಾರ ಭಿಕ್ಷಾವೃತ್ತಿ. ಕುರುಡರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಶ್ರದ್ಧೆ ತಲೆದೋರುತ್ತಿದೆ.

ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದಲೂ ಇರುವ ರಾತ್ರಿಕುರುಡು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಯಿಂದೊದಗುವ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ' ವುಳ್ಳ ಆಹಾರ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಲು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಬಗೆಯ ಕುರುಡನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

೭.ಟ್ರಾಕೋಮ:

ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಮೀಪದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಮೊದಲಾದ ಸಮೀಪ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಬಹುಬೇಗ ದಣಿಯುವುವು. ಇದು ಬಹುಕಾಲ ರೋಗಿಯು ನರಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೆಪ್ಪೆಯ ಒಳಮೈಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರವೆಕಾಳು ಹಾಸಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಕಣ್ಣು ನೋವು ಇದ್ದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಹುಯಾತನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳು ನೇತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಲಹೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

೮.ವಯಸ್ಕರ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ (Presbyopia):

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ

ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಸರಿಯಿದ್ದಾಗ್ಯೂ, ಪುಸ್ತಕ, ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು, ಅದರಲ್ಲೂ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡಕಗಳಿಲ್ಲದೆ ಓದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಯಸ್ಕರ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಎಂದೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಚಾಳೀಸ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಚಾಳೀಸ ಎಂದರೆ ನಲವತ್ತು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಕನ್ನಡಕಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತೀವ್ರವಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಶ್ರಮವೇ ಹೊರತು ಫಲವೇನೂ ಸಿಕ್ಕದು. ಕಣ್ಣುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸತ್ವಪೂರ್ಣ ಆಹಾರಗಳ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಈ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ನಲವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಓದುವುದು ಸಹಕಾರಿ, ವಯಸ್ಕರಾದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾದಂತೆ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಹಸಿರು ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

೯. ಕಣ್ಣುಕುಟಿಕೆ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಬೇನೆ. ಇದು ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೂದಲಿನ ತಳದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕುರು. ಮೊದಲು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಾವಿನಂತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೋವು ಬಹಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಖ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕುಟಿಕೆಗಳು ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದು ಬರುವುದೂಉಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಕಾರಣ. ಕಣ್ಣುಕುಟಿಕೆಗಳು ಬೇಗ ಒಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

೧. ತಾಯಾಗಲಿರುವವರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಮೊದಲ ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದಡಾರ ಆಗದಂತೆ ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

೨. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಜನನಾಂಗದ ಮೂಲಕ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅವಶ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

೩. ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಗು ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವ ಮುನ್ನ ಮೂಗಿನ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಒದ್ದೆ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು.

೪. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯರು ಶೇ.೧ ರಷ್ಟು ಬೆಳ್ಳಿ ನೈಟ್ರೇಟ್ ದ್ರಾವಣದ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವ ರೂಢಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ಅಂಧತೆಯ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲದು.

೫. ಮೊದಲ ಸ್ನಾನದ ನೀರು ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಬಿಡಬಾರದು. ತಲೆಗೆ ಬಹಳ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬಳಕೆಯೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

೬. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಏನಾದರೂ ಸ್ರಾವ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ನೇತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಅದು ದೃಷ್ಟಿನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

೭. ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳಿರಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಎಷ್ಟೋಕಡೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾವ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಉಗ್ರ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಳ್ಳುಬಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದುಂಟು.

೮. ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ

ಕಂಡುಬಂದರೆ ನೇತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಶೈಶವದ ಗ್ಲಾಕೋಮದ ಸಂಕೇತ.

೯. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬಿನ ವಿರುದ್ಧ ದೇವಿ ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಿಡುಬು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

೧೦. ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಡಬೇಕು.

೧೧. ಮಗು ಓರೆಗಣ್ಣು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸೀಸೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು.

೧೨. ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಕೂದಲನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

೧೩. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ಮೊನಚಾಗಿಲ್ಲದ ಗಾಜಿನ ಕಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಬೆರಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತಮವಾದ ಕಾಡಿಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗಬೇಕು.

೧೪. ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣಿರುವವರ ಜತೆ ಆಡಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು.

೧೫. ಚಾಕು, ಫೋರ್ಕು, ಬಾಣ, ತಂತಿ, ಮುಳ್ಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಆಡಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ಆಟದ ಬಣ್ಣದ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಆಟವಾಡಲು ಕೊಡಬಾರದು.

ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

೧. ಓದು, ಬರಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸಬೇಕು.

೨. ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ನೇತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ

೩. ಬೇನೆ ತಗುಲಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಲು ಬಿಡಬಾರದು.

೪. ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಕುಳಿತಲ್ಲಿಂದಲೇ ಸ್ನೆಲನ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪಟವನ್ನು ಓದುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು.

೫. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿಸಿ ಶಾಲೆ ಬಿಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಅವನು ಮುಂದೆ ಹೋಗಬಯಸುವ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಏಳಿಗೆಗೆ ತಡೆಯುಂಟುಮಾಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ. ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವರ್ಣ ದೃಷ್ಟಿಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವು ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಾಂಧತೆಯೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಡಚಣೆ.

ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

೧. ಧೂಳು, ಮರಳು ಮತ್ತು ಹೊಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨. ನೊಣಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಅವು ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲ.

೩. ಆರೋಗ್ಯ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೪. ಮನೆಯನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಡಬೇಕು.

೫. ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕರವಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಚೌಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮುಖ ಒರೆಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

೬. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಬೆಳಕು ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೭. ಓದು, ಬರಹ, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಈಗಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೮. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕರವೆನಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರು ತಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಬಣ್ಣದ ಕನ್ನಡಕ (Goggles)ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೯. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಒರಟಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಂಗೈನಿಂದ ತಿಕ್ಕುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

೧೦. ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಪೊರೆ ಮತ್ತು ಗ್ಲಾಕೋಮಗಳ ಮೊದಲ ಹಂತಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು.

೧೧. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರವಸ್ತು ತುಂಬಿಕೊಂಡಾಗ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ವೈದ್ಯರಿಂದ ತೆಗೆಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧೨. ಸೋದರ ಬಂಧುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತೀರ ಹತ್ತಿರದ ನೆಂಟರಲ್ಲಿ (Cousins) ಮದುವೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಕೂಡದು. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಅಂಧತೆಯ ಅಪಾಯಗಳು ಹತ್ತಿರ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳ ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಪಡೆದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಅಂಧತೆಗಿಂತ ಇಪ್ಪತ್ತರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

೧೩. ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣವನ್ನು ರಕ್ಷಣಾ ಕನ್ನಡಕವಿಲ್ಲದೆ ಎಂದೂ ವೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಪ್ಪುಗಾಜಿನ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ರೂಢಿ. ಯಾವುದರ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ಗ್ರಹಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಪರೆಯ ಹಳದಿ ಬಿಂದುವಿನ ಪ್ರದೇಶವು ಸುಟ್ಟು ದೃಷ್ಟಿ

ನಾಶವಾಗುದುಂಟು.

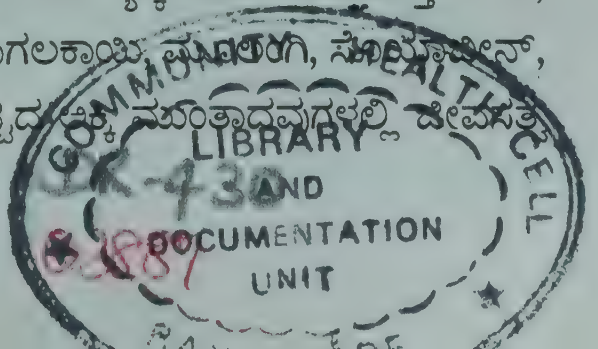
೧೪. ಓದುವುದು ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನೋರಂಜನೆಗಾಗಿ ಕೂಡ. ಓದುವ ರೀತಿ ಒಂದು ಕಲೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಓದುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಓದಬಾರದು.

ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ

ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿದ್ದೆ (ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ), ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಇವು ಮೂರು ಅವಶ್ಯಕ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿದೃಷ್ಟಿದೋಷದಿಂದ ನರಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳವಂತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ತಪ್ಪು ಉಪಯೋಗ ಹಾಗೂ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುವುದೇ ಕಾರಣ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬುಹುದಲ್ಲದೆ ಅದು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೋಷಕ. ಕಣ್ಣಿನ ಎಷ್ಟೋ ಬೇನೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಬಹು ಸಹಕಾರಿ. ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಗಳು ಸೂಕ್ತ. ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

ಜೀವಸತ್ವ ' ಎ ' : ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟದ ಸಹಜಕ್ರಿಯೆಗೆ ಜೀವಸತ್ವ ' ಎ ' ಉಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳು ಸಹಾಯಕ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕಾಡ್‌ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆ, ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಅನಾನಸ್, ಬಟಾಣಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕಿತ್ತಲೆಹಣ್ಣು, ಕೋಸುಗೆಡ್ಡೆ, ಅಂಜೂರ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ ' ಎ ' ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜೀವಸತ್ವ ' ಬಿ ' : ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ ಸೇಬು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಸುಗಲರಿಗಿ, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಮೊಳೆತ ಗೋಧಿ, ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ1 (ಥಯಾಮಿನ್) ಇರುತ್ತದೆ.


COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT

ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ': ಕಣ್ಣುಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಶ್ರಮಗೊಳ್ಳುವುದು, ಭಾರವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಜೀವಸತ್ವ ' ಸಿ 'ಯ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ.ನಿಂಬೆ, ಸೀಬೆ, ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಜೀವಸತ್ವ ' ಸಿ ' ಲಭ್ಯ.

ಜೀವಸತ್ವ' ಡಿ ': ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ' ಡಿ ' ಜೀವಸತ್ವದ ಆಗರ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡಬಲ್ಲ ಈ ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಡಾ || ಡಬ್ಲ್ಯೂ. ಹೆಚ್. ಬೇಟ್ಸ್ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ವಿಷಯಗಳು

ವಕ್ರೀಭವನದ ದೋಷಗಳಿಗೆ (Errors of Refraction) (ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು) ಈಗ ಇರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸಮಕಾರಕ ಮಸೂರಗಳ ಮೂಲಕ. ಕುಂಟನಿಗೆ ಕೋಲು ಆಸರೆಯಿದ್ದಂತೆ ಈ ಉಪಾಯಗಳು ಯಾವ ಯಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುವೋ ಅವನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇನ್ನೇನನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಿಡ್ಲರ್ ಹೂಗ್ಯೋನಿನ್ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. " ನಮ್ಮ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುವ ಕನ್ನಡಕಗಳು ಮತ್ತಿತರ ವಿಧಾನಗಳು ವಕ್ರೀಭವನ ದೋಷಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುವುದನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಬಹುವೇಳೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೀವ್ರ ಜಟಿಲತೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನಾಗಲೀ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಉಪಯುಕ್ತವಾದವು. "

ಕಣ್ಣು ಮಸೂರದ ವಕ್ರತೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತ ವಿವಿಧ ದೂರಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಲು ತನ್ನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತತ್ವವೇ ವಕ್ರೀಭವನದ ದೋಷಗಳ ಪರಿಹಾರ್ಯತೆಗೆ ಆಧಾರ. ಸಮೀಪ ಹಾಗೂ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ಶಾಶ್ವತ ಸ್ಥಿತಿಗಳೆಂದೇ ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನ ನೇತ್ರ

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗರೊಬ್ಬರಾದ ಡಾ|| ವಿಲಿಯಂ ಹೊರೇಷಿಯೋ ಬೇಟ್ಸ್ ಅವರು ಸುಮಾರು ೩೦೦೦ ಜತೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಎಷ್ಟೋ ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ತಾವೇ ಉತ್ತಮಗೊಂಡುದನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಾಧಿ ಸ್ವರೂಪವು ಬದಲಾಯಿಸಿದುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಡಾ|| ಬೇಟ್ಸ್‌ರವರಿಗೆ ಈ ನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಲೂ ಅಗಲಿಲ್ಲ, ಒಂದು ಹೇಳಿಕೆ ಸತ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಅದು ಸತ್ಯವೇ ಆಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನಿಸಿತು ಅವರಿಗೆ. ವಕ್ರೀಭವನದೋಷಗಳು ಅಪರಿಹಾರ್ಯವೆಂದಲ್ಲಿ, ಅವು ತಾವೇ ಗುಣವಾಗಬಾರದು ಇಲ್ಲವೇ ತಮ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ಡಾ || ಬೇಟ್ಸ್ ಮಾನವನ ಹಾಗೂ ಕಳವರ್ಗದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರು. ದೃಷ್ಟಿಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಸೂರ ಒಂದು ಅಂಶವೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಕಣ್ಣು ಕ್ಯಾಮರಾದಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೂರಗಳಿಗೆ ತನ್ನ ಉದ್ದದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗಿರುವ ಬಾಗಿದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರು ಕಣ್ಣುಗಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಬೇಟ್ಸ್ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು "*ಕನ್ನಡಕಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಕರ*" ಎಂದು ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

೧. ಸಮೀಪ ಮತ್ತು ದೂರದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ಬೇಕೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

೨. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವು ಓದುವುದರಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಬರುವುದು.

೩. ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ದೂರ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು.

೪. ವಕ್ರೀಭವನ ದೋಷ ಎಂದೂ ಸ್ಥಿರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

೫. ವಕ್ರೀಭವನ ದೋಷಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

೬. ಯಾವ ಅನಾನುಕೂಲವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಓದುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರ.

೭. ನೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿರಾಮ ಇಲ್ಲದೆ ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಡಾ॥ ಬೇಟ್ಸರ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನೀಯವಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ಎಂದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮುದ್ರಣ ಓದುವುದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಲಾಭ ಎಂಬುದು. ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಷರಗಳ ಮುದ್ರಣ ಒಂದು ಆಪತ್ತು. ಕಾರಣವಿಷ್ಟೆ : ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮುದ್ರಣ ಓದುವಾಗ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಓದುವಾಗ ಅಷ್ಟೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಶ್ರಮಪಡುತ್ತವೆ.

ಅಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಡಾ॥ ಬೇಟ್ಸ್‌ರ ನೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿ ತನ್ನ ತಾಯಿನಾಡಾದ ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಕಾಣೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿದೆ, ಬೆಳೆದಿದೆ.

ಕನ್ನಡಕಗಳು:

ಕಣ್ಣು ಕಂಡರೆ ಸರಿ ಎಂದು ಕನ್ನಡಕಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ಇಂದಿನ ಎಷ್ಟೋ ಜನರ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡಕಗಳ ಬಳಕೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಕಾಲವೂ ಇತ್ತು. ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಕನ್ನಡಕಗಳು ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ವಕ್ರೀಭವಿಸು ವುದರಿಂದ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಅಕ್ಷಿಪಟದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಕನ್ನಡಕಗಳು ನೋವು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು

ಸಾಹಾಯಕವಾದರೂ ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ನೋವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ತುಂಬ ತೊಂದರೆಯೇ ಆಗಿ ಕುರುಡಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಅತಿಯಾದಂತೆಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕನ್ನಡಕಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಲಾರದವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕನ್ನಡಕಗಳ ಅಳತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವುಳ್ಳವರಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳು ತೀರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಯೂ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವುಳ್ಳವರಿಗೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿಯೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಕಾರ್ಯಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಕನ್ನಡಕಗಳು ಬಾಧಕವೇ ಸರಿ. ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ಕನ್ನಡಕದ ಗಾಜುಗಳನ್ನು ಒಡೆದುಕೊಂಡದ್ದು ಉಂಟು. ಕನ್ನಡಕಗಳು ಅವರ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಕನ್ನಡಕಗಳು ಮುಖ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಧರಿಸುವವರು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ತೀರ ಮಂಕಾಗಿಯೂ ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವವರು ಅದನ್ನು ಸದಾ ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಹೊರೆ. ಧೂಳು, ಹೊಗೆ , ತೇವ ಹಾಗೂ ಬೆವರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಗಾಜುಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಕೊಳೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾದಂತಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ತಪ್ಪಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಿರಾಮವೂ ಸಿಕ್ಕದು.

ಕನ್ನಡಕಗಳು ಯಾವತ್ತೂ ಪರಿಹಾರಕಗಳಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತ ಕನ್ನಡಕಗಳು ದೊರೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಮೇಲಾಗಿ ಅವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೂ ಅಲ್ಲ. ರಸ್ತೆ ಮಗ್ಗುಲಿನ ಕನ್ನಡಕ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಿಂದ ಕನ್ನಡಕದ ಗಾಜುಗಳನ್ನು ಪಡೆದದ್ದೆ ಆದಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ದುರಂತವೇ ಸರಿ. ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗಲೂ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ತಿರುಗಾಡುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿ (ಗಂಡಸು ಅಥವಾ ಹೆಂಗಸು) ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವಿದ್ದಿರಬಹುದಾದರೂ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಇಂಥವರು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿದ ಮೇಲೂ ತಲೆನೋವು ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ತಲೆನೋವು ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಿರಿಸಿದಾಗ ತಲೆನೋವು ಬರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಅಂಥವರು ಎಂದೂ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷವೊಂದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಇತರ ಎಷ್ಟೋ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ತಲೆನೋವಿನ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಾಗ ಕೆಲವರು ಬಣ್ಣದ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸುವುದುಂಟು. ಬಣ್ಣದ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬಳಸಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಅವು ಕಣ್ಣಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿ ಸುತ್ತದಷ್ಟೆ. ಸಂಪರ್ಕ ಮಸೂರಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದು ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಲೂ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷೆ:

ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದು ಸ್ನೆಲನ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪಟವಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನ. ಈ ಪಟದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಮುದ್ರಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇವು ಪ್ರಾಂತೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲೂ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ತುದಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಷರವೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಅಕ್ಷರದ ಕೆಳಗೂ ಯಾವ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವೂ ಇಲ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಣ್ಣು ಆ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲದೆಂಬುದನ್ನು ನಮೂದಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ೬ ಮೀಟರುಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಓದಬಹುದಾದ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ದೂರದಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಓದಿದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ

ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು. ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೇತ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ೬/೬ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಳ್ಳೆ ಬೆಳಕು ಹಾಯುವ ದೊಡ್ಡ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷಾಪಟವನ್ನು ಸುಮಾರು ೪ ಅಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ನೇತುಹಾಕಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸುವ ಹುಡುಗನನ್ನು ಪಟದಿಂದ ೬ ಮೀಟರುಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಅವನು ಪಟದಲ್ಲಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಓದುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಬಲಗಣ್ಣಿನಿಂದ, ನಂತರ ಎಡಗಣ್ಣಿನಿಂದ.

ಓದುವಾಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಶ್ರಮತಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಓದುವಾಗ ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ಣನ್ನು ಅಂಗೈನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣನ್ನು ಒತ್ತಬಾರದು. ಪರೀಕ್ಷಾಪಟವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಓದಬೇಕು. ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿದವರೂಕೂಡ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಗಾದೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು

ಕಣ್ಣು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ. ನಾವು ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡುವುದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೇ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸೌಂದರ್ಯ ನೀಡವುದೂ ಕಣ್ಣುಗಳೇ. ದೇಶವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ನಾಣ್ನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಸಮ್ಮ ನರ್ವಜ್ಞ ಕವಿ ತನ್ನ ಒಂದು ವಚನದಲ್ಲಿ.

"ಕಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ ಪುಣ್ಯ
ಕಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ ಪಾಪ
ಕಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ ಇಹಪರವಕ್ಕು ಸರ್ವಜ್ಞ"

ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಇಹಪರ ಎರಡಕ್ಕೂ ಕಣ್ಣೇ ಮೂಲ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿನ ಸಾರ.

ಗಾದೆಗಳು:

ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಕಣ್ಣಲ್ಲ. (ಭಾರತ)
ಕಣ್ಣು ದೇಹದ ನಾಯಕ. (ನೈಜೀರಿಯ)
ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕಣ್ಣು ಶ್ರೀಮಂತ (ಎಸ್ತೋನಿಯನ್)
ಕಣ್ಣು ದೊರೆ. (ಎಸ್ತೋನಿಯನ್)
ಕಣ್ಣಿರುವತನಕ ನೋಟ, ಕಾಲು ಇರುವ ತನಕ ಓಟ. (ಭಾರತ)
ಎಣ್ಣೆ ಇರುವ ತನಕ ದೀಪದಾಟ, ಕಣ್ಣಿರುವ ತನಕ ಮನುಷ್ಯನಾಟ.(ಭಾರತ)
ಕಣ್ಣು ಕಾಣದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮಣ್ಣೇನು, ಮಸಿಯೇನು ? (ಭಾರತ)
ಕುರುಡ ಕಣ್ಣು ತರೆದರೂ ಒಂದೇ ಮಚ್ಚಿದರೂ ಒಂದೇ. (ಭಾರತ)
ಕಣ್ಣಿನ ವ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು ಕತ್ತಲೆ. (ಫ್ರೆಂಚ್)
ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಒಂದೇ ಭಾಷೆ. (ಇಂಗ್ಲಿಷ್)
ಕಣ್ಣು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ನಂಬುತ್ತವೆ. ಕಿವಿಗಳು ಇತರರನ್ನು .(ಜರ್ಮನ್)
ತಿಳಿದವನು ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾನೆ ; ನಂಬುವವನು ಕನ್ನಡಕದ ಮೂಲಕ ನೋಡುತ್ತಾನೆ (ಜರ್ಮನ್)
ನೋವಿನ ಉರಿತವಿರುವ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕುಬೇಡ. (ಇಂಗ್ಲಿಷ್)
ಹಸಿದ ಕಣ್ಣು ದೂರ ನೋಡಬಲ್ಲದು (ಐರಿಷ್)
ಕಣ್ಣು ತನಗೆ ಪರಿಚಿತವಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದು (ಐರಿಷ್)
ಹೊಸಗೊನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪು ಹೋದ ಕಣ್ಣು ಬರಿಸಿತು.(ಭಾರತ)
ಖಾರ ತಿಂದು ಕಣ್ಣು ಇಂಗಿ ಹೋಯ್ತು. (ಭಾರತ)
ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣು ಕುರುಡು ಕಣ್ಣಿಗಿಂತ ಮೇಲು. (ಭಾರತ)
ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ದೂರ, ಹೃದಯದಿಂದಲೂ ದೂರ. (ಟರ್ಕಿ)
ಕಣ್ಣೀರು ಬರುವಾಗ ಮೂಗು ಹಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಆಫ್ರಿಕ)

ಧೂಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ಕಣ್ಣು ಮರಳನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.(ಭಾರತ)
ಕಣ್ಣು ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣದಾದಾಗ ಕನ್ನಡಕ ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ (ಸ್ವಿಸ್)
ಹುಟ್ಟು ಕುರುಡರು ಬೆಳಕನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ (ಜರ್ಮನ್)

ಪರಿಶಿಷ್ಟ - ೧

ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಸೆಲಿನಿಯಮ್ :

ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಸೆಲನಿಯಮ್ ಧಾತುವು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನ ಸೆಲಿನಿಯಮ್ ತುಂಬಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡಕಗಳು ಅವರಿಂದ ದೂರ. ಮನುಷ್ಯನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಏಳು ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಸೆಲಿನಿಯಮ್ ಇದೆ. ಹದ್ದಿನ ಕಣ್ಣು ತೀಕ್ಷ್ಣ ನೋಟಕ್ಕೆ ಹೆಸರಾದುದು. ಅದರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ೭೮೦ ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಮುಗಳಷ್ಟು ಸೆಲಿನಿಯಮ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯ:

ಕಣ್ಣು ಮಂಜು. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಕಾಣದಿರುವುದು. ವಸ್ತುಗಳು ವಕ್ರವಾಗಿ ತೋರುವಿಕೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡಕದ ಬದಲಾವಣೆ, ಕಣ್ಣುರಿತದಿಂದ ಊತ. ಕಂಡಿದ್ದೆಲ್ಲ ಎರಡಾಗಿ ತೋರುವಿಕೆ. ಜೋಲುಬಿದ್ದ ರೆಪ್ಪೆಗಳು, ಕಣ್ಣೀರು ಅತಿಯಾಗಿ ಸುರಿಯುವುದು, ಪಾಪೆಗಳ ಅಸಮತೆ, ರೆಪ್ಪೆಗಳ ತುಡಿತ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವಿಕೆ, ಕಣ್ಣು ಕುಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ರೆಪ್ಪೆಉರಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯ.

ಕಣ್ಣಿನ ಮೂರು ಮಹಾಶತ್ರುಗಳು:

ನಿರವಯವ ಖನಿಜ ನೀರು, ಆಮ್ಲವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಒದಗುವ ನಂಜುಕಾರಕಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿ ಸಸಾರಜನಕಗಳು (Animal proteins) ಅತಿಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರಪಥ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಯೂರಿಕಾಮ್ಲ ಇವು ಕಣ್ಣಿನ ಮಹಾಶತ್ರುಗಳು.

ಸುರ್ಮಾ, ಕಾಜಲ್ ಕಣ್ಕಪ್ಪು:

ಕಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳಾಗಿ ಸುರ್ಮಾ, ಕಾಜಲ್‌ಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಕೆಲವು ಬಗೆ ಸುರ್ಮಾ ಶೇ ೮೬ ಭಾಗ ಸೀಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಲೇಪನದಿಂದ ಸೀಸ ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಜರ್ನಲ್ (ವೈದ್ಯಕೀಯ) ಲಾನ್ಸೆಟ್‌ನ ವರದಿಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಸುರ್ಮಾಪ್ರಯೋಗದ ಫಲವೆಂದರೆ ನಿದ್ದೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ತಲೆನೋವು, ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂರ್ಛೆ ಬೀಳುವಿಕೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುರ್ಮಾ ಕಾಡಿಗೆಗಳ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಸೀಸದ ನಂಜುಂಟಾಗಿ ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುರ್ಮಾ ಲೇಪನವು ಹಲವು ಸಲ ಗಟ್ಟಿ ಗಣ್ಣಿನ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸುರ್ಮಾದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರುವ ಬೆಲಡೋನ ಔಷಧಿ, ದೇಶೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಪ್ಪು ಉತ್ತಮ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೊನಗೊನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪು:

'ಹೊನಗೊನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪು ಹೋದ ಕಣ್ಣು ಬರಿಸಿತು' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಇದೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯ ದಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಕೂಡ, ಅದರ ಬಳಕೆ ಅನೇಕ ನೇತ್ರವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿದೆ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿದೆ. ಇದನ್ನು ತರಕಾರಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮುಂಜಾನೆ ಹಸಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.



ಪರಿಶಿಷ್ಟ - ೨

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದಗಳ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳ ಅಕಾರಾದಿ ಪಟ್ಟಿ.

ಅಕ್ಷಿಪಟ	Retina
ಅಪಾರದರ್ಶಕ	Opaque
ಕಣ್ಣುರಿ	Inflammation
ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದು	Blinking
ಕಾಡಿಗೆ	Eyetex
ಜೋಲಾಡುವುದು	Swinging
ದೃಷ್ಟಿನರ	Optic nerve
ದೃಷ್ಟಿ	Vision
ದೂರದೃಷ್ಟಿ	Long Sight (Hyper Metropia)
ನೇತ್ರೌಷಧ ವಿಜ್ಞಾನ	Opthalmic science
ಪರೀಕ್ಷಾಪಟ	Test Chart
ಪರಿಪೂರ್ಣ ದೃಷ್ಟಿ	Perfect Sight
ಪಾಪೆ	Pupil
ಪೊರೆ	Cataract
ಬದಲಿಸುವುದು	Shifting
ಮಸೂರ	Lens
ಮಧ್ಯ ಬಿಂದು	Central Spot
ಮಧ್ಯ ಸ್ಥಿರೀಕರಣ	Central Fixation
ಮೂಲ ಅಕ್ಷರಗಳು	Fundamentals
ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣು	Squint
ರೆಪ್ಪೆ ಹೊಡೆಯುವುದು	Winking
ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ	Short Sight (Myopia)
ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮುದ್ರಣ	Fine Print

ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳು - ಲೇಖನಗಳು

1. Care of eyes by Dr. J. Agarwal ; Pub : School for Perfect Eye Sight, Pondichery - 2. pp- 32;

2. Better sight without glasses by Dr. R.S.Agarwal ; Pub : Dr. Agarwal's Eye Institurte, Daryaganj, Delhi - 6; pp- 100;

3. Care of the Eyes (Illustrated) by Dr. D. R. Gala; Pub; Sanjay Gala, Tribuvan Road,Bombay- 400004; PP- 48;

4. Better sight withcut Glasses by W. H. Bates

೫. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು ; ಲೇ : ಎಸ್ .ಟಿ. ಪುಟ್ಟಣ್ಣ ; ಪ್ರ : ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ; ಪುಟಗಳು: 114.

೬. ಕುರುಡು ; ಲೇ : ಎಸ್. ಟಿ. ಪುಟ್ಟಣ್ಣ; ಪ್ರ : ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಪುಟಗಳು:36.

೭. ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ; ಮೂಲ : ಜೆ. ಅಗರವಾಲ್ ; ಅನು : ಬೆ.ಗೋ. ರಮೇಶ್, ಪ್ರ: ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ; ಬೆಂಗಳೂರು - 560 003 ಪುಟಗಳು: 40

೮. ಗಾದೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ; ಲೇ : ಡಾ. ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ್ ; ಪ್ರ : ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ : ಪುಟಗಳು ; 64.

೯. 'ಹೆರಾಲ್ಡ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್'ನ ಕೆಲವು ಸಂಚಿಕೆಗಳು.

೧೦. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ನಿವಾರಣೆ, ಪ್ರತಿಬಂಧನ (ಲೇಖನ) ; ಲೇ: ಎಚ್. ಎನ್. ಎಮ್. ಪ್ರಸನ್ನ; ಪ್ರ: ಉತ್ಥಾನ, ಏಪ್ರಿಲ್ 1972 (ಪುಟ : 18 ರಿಂದ 32)



40 ಅಡಿ

ರ ಞ

20 ಅಡಿ

ಟಿ ತ ಊ

15 ಅಡಿ

ನ ಕ ಗ ಳ

10 ಅಡಿ

5 ದ ಸ ಭ ಣ ಪ ಯ ವ ಮ

4 ಅಡಿ

3 ಟಿ ಬ ಮ ಷ ಳ ವ ರ ಓ

3 ಅಡಿ

2 ಣ ದ ಕ ಞ ಬ ಗ ಸ ಹ ಅ ಶ ಹ

2 ಅಡಿ

1 ಅ ಪ ತ ಥ ಗ ಈ ಭ ಜ ಬ ಘ ಪು ರ ವ

ಮೂಲ ಅಕ್ಷರಗಳು

(ಡಬ್ಲ್ಯೂ. ಹಚ್. ಬೇಟ್ಸ್, ಎಂ.ಡಿ.)

೧. ಮಧ್ಯಸ್ಥಿರೀಕರಣ ಎಂದರೆ ನೀವು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡುವುದು.

೨. ಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು : ಬೆಳಕು ಪ್ರಖರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಂಕಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಎಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆಯೋ, ಕಣ್ಣಿಗೂ ಅದಕ್ಕೂ ಇರುವ ದೂರ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೩. ಬದಲಿಸುವುದು : ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಉಳ್ಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸದಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

೪. ಜೋಲಾಡುವದು: ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಂದು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಥವಾ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಿದಾಗ ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ತೋರುವುದು.

೫. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಜೋಲಾಟ : ಪಾದಗಳನ್ನು ಒಂದು ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿನಿಲ್ಲಿ. ದೇಹವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಎಡಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ. ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಬೇಡಿ. ಅಥವಾ ನಿಶ್ಚಲವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಡಿ. ಈಗ ನೆಲದ ಮೆಲೆ ಎಡ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಊರಿ, ದೇಹವನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ; ಇದೇ ರೀತಿ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಮಾಡಿ.

೬. ವಾಲುತ್ತ ಜೋಲಾಡುವುದು : ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾದ ಅದರೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ತೋರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಆರಾಮವಾಗಿ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಬಿಂದುವಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಆಯಾಸ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

೭. ಬದಲಾಗುವ ಜೋಲಾಟ: ಒಂದು ಕೈಯಿನ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಬಲಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಆರು ಅಂಗುಲ ದೂರದಲ್ಲಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ದೂರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳಿ. ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಚಲಿಸಿ. ಬೆರಳು ಚಲಿಸುವಂತೆ ತೋರುವುದು.

ABOUT OUR KENDRA

I was delighted to visit the Prakruthi Jeevana Kendra and acquaint myself with its activities. The Kendra I find is doing pioneering work in the field of Natural Hygiene, Nature Cure under the guidance of dedicated workers. I hope to keep in touch with its work and contribute in however a small way, towards its progress.

K.C. REDDY

Ex - Chief Minster of Mysore

I an glad to visit the Prakruthi Jeevvana Kendra. It has been doing good work and congradulate the workers connected to this institution.

SRIMANNARAYAN

Ex - Governor

" I am happy to learn about the excellent work that the Prakruthi Jeevana Kendra is doing. I wish it all Succes"

Dr. Y. P. RUDRAPPA

Vice - Chancellor

Mysore Univesity

ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ, ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟಂತೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪರಿಸರ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕರುಣಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ದತ್ತವಾದ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ರಾಜ್ಞತೆ ಬೆಳಸಬೇಕಾಗಿದುದೇ ಈ ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕೇಂದ್ರದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜನಕೋಟಿಗೆ ದೃಢ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಜಿ. ಪುಟ್ಟಸ್ವಾಮಿಗೌಡ

ಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂತ್ರಿಗಳು.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

025

ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

1.	ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು	7-00
2.	ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು	10-00
3.	ಬೊಜ್ಜು	4-00
4.	ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಏನು ? ಹೇಗೆ ?	3-00
5.	ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	4-00
6.	ವಿಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	5-00
7.	ಆಸ್ತಮಾ	7-00
8.	ಮಧುಮೇಹ	5-00
9.	ಜೀವಶಕ್ತಿ	3-00
10.	ಹಸಿವು	3-00
11.	ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಿರುಪರಿಚಯ	4-00
12.	ಸಮ್ಮೇಳನ ವಿಶೇಷಾಂಕ ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನಗಳು	5-00
13.	ಜೀವನ-ಸಂಜೀವನ	30-00
14.	ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು-ಆರೋಗ್ಯ	10-00
15.	ಯೋಗನಿದ್ರೆ	3-00
16.	ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಗಾಂಧೀಜಿ	12-00

ENGLISH BOOKS

17.	Food Combining Made Easy-Dr. H. M. Shelton	25-00
18.	Introduction to Natural Hygiene "	30-00
19.	Natural Life : What ? How ?	3-00
20.	Health is Wealth	3-00
21.	Diabetes and Nature Cure	3-00
22.	Fasting Can Save Your Life (Under Print) -Dr. H. M. Shelton	